

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТЮМЕНСКИХ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ: ОТ ПРОБЛЕМ К ПОИСКУ РЕШЕНИЙ

Попова Наталья Евгеньевна

соискатель,

Тюменский государственный университет, институт физической культуры

г. Тюмень

Завьялова Татьяна Павловна

кандидат педагогических наук, профессор

Тюменский государственный университет, институт физической культуры

г. Тюмень.

Аннотация. Статья содержит краткий обзор научно-методической литературы по вопросам профессиональной подготовки фитнес-инструкторов, раскрывает некоторые проблемы профессиональной подготовки фитнес-инструкторов города Тюмени.

Ключевые слова: информационные технологии, инструктор по фитнесу, физическая культура, высшее образование

Abstract. The article provides a brief overview of the scientific and methodological literature on training fitness instructors. Reveals some of the problems of training fitness instructors in Tyumen.

Index terms: information technologies, instructor of fitness, physical culture, high education.

В настоящее время особенно заметно усиление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Но, с другой стороны, мало кто из посетителей таких клубов задумывается о профессионализме фитнес-инструктора, доверяя тренеру самое ценное – свое здоровье.

Вопросы совершенствования профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту всегда были в центре внимания исследователей. Решению этой проблемы посвящены ряд докторских [2,5,7] и кандидатских диссертаций [1,3,13].

В этих работах раскрываются сущность и содержание профессиональной готовности к деятельности учителя физической культуры и тренера, предлагаются научно-обоснованные подходы к совершенствованию содержания и процесса профессиональной подготовки в вузах физической культуры. Однако, в связи с «молодостью» оздоровительной аэробики, вопросы формирования профессиональной готовности к ее преподаванию остаются мало исследованными.

В научно-методической литературе раскрываются сущность и содержание аэробики как вида спорта [10]. Разработаны и изданы учебные и учебно-методические пособия по аэробике [10,11,14]. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий с применением аэробики рассматриваются в работах К. Купера, Е. С. Крючек; И. Б. Одинцовой, И. А. Цыба [8, 6, 11,16].

Практически неразработанными являются вопросы совершенствования профессиональной подготовки тренеров по оздоровительной аэробике. В этом плане следует отметить работу Т. С. Лисицкой, раскрывающей особенности применения

мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике [9].

Вопросам совершенствования преподавания фитнес-дисциплины посвящены кандидатские диссертации В. Н. Рыжовой, 2001; Д. К. Сеницына, 2003 [12, 15]. В 2005 году опубликовано учебное пособие «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» под редакцией Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаровой, И. П. Кравцевич, обобщающее накопленный к этому времени опыт преподавания этой дисциплины [4].

Обобщая результаты анализа научно-методической литературы по исследуемой проблеме можно сделать вывод о существовании противоречия между необходимостью повышения эффективности формирования профессиональной компетентности будущих тренеров по оздоровительной аэробике, с одной стороны, и недостаточной разработанностью подходов к решению этой задачи в теории и методике профессионального образования, с другой.

В настоящее время в нашей стране недостаточно вузов, которые готовят кадры с профессиональной направленностью «фитнес-инструктор». В большей степени, обучением занимаются специальные центры по подготовке фитнес-инструкторов, а также организаторы кратковременных курсов и семинаров. Если сети фитнес-клубов отдают предпочтение претендентам с высшим физкультурным образованием, бывшим спортсменам, а также людям с профессиональной подготовкой, то в небольшие фитнес-студии можно попасть и без специальной подготовки.

Изучение практического опыта, педагогические наблюдения авторов настоящей статьи позволяют заключить, что любой человек, прошедший минимальное обучение на курсах, может называть себя фитнес-инструктором. Большинство курсов и семинаров по обучению фитнес-инструкторов рассчитаны всего на несколько месяцев, дней или даже часов. За такое короткое время можно получить лишь поверхностное представление о методике тренировок по определенному направлению фитнеса, но никак не подготовиться профессионально.

Фитнес-индустрия имеет хорошую перспективу роста в России, что связано с ростом доходов населения, внимания к культуре здоровья и здоровому образу жизни, а также с ростом конкурентности отечественной экономики. Согласно выводам аналитиков, российский рынок сохранит высокий темп роста еще как минимум 5-8 лет, поскольку в большинстве городов даже в 2012 году рынок по количеству клубов был ненасыщен. До 2012 года прирост объема рынка не опустился ниже планки в 20%.

Основная часть оборота фитнес-индустрии в России сосредоточена на территории двух столиц Москвы и Санкт-Петербурга: 72% от объема российского рынка (по данным 2010 года). Преобладающими в России являются отдельные, не объединенные в какие-либо сети, клубы. В ближайшее время эксперты ожидают поглощения одних участников рынка другими, слияния клубов в крупные сети, развития франчайзинга. Фитнесом в России регулярно занимаются менее 1% населения, в крупных европейских странах степень проникновения фитнес-услуг значительно выше, например, в Германии – 8.5%, в Голландии - 15.5%.

Лидером по степени проникновения фитнес-услуг в России является Москва, которая, по оценке аналитиков, сохраняет свое лидерство. Второе место по степени проникновения фитнес-услуг в 2010 году принадлежит городу Ростов на Дону.

Не маловажным представляется изучение вопросов фитнес-индустрии, и в таком крупном сибирском городе как Тюмень. Проведенные исследования в этом направлении показали, что в настоящее время в Тюмени работают более ста фитнес и оздоровительных клубов. Среди них сеть популярных федеральных CityFitness и Тонус, а также «Юниспорт», который несомненно, ни сколько не уступает в качестве предоставляемых услуг. Спектр их услуг обширен, также как и ценовая категория, в зависимости от выбранной оздоровительной программы.

Уровень профессионального образования тюменских фитнес - инструкторов

Кол-во фитнес-центров	Общее кол-во тренеров	Количество тренеров, имеющих:					
		Среднее образование	Спец. образ.	Не-окон. высшее образ.	Высшее образование	Спец. высшее образование	Спортивное звание
123	488	2	15	5	398	68	122
		0,5 %	3%	1%	81,5%	14%	25%

Следует отметить, что Тюмень, как и многие города России уже сейчас столкнулась с проблемой дефицита кадров на рынке фитнеса. Катастрофически не хватает образованных фитнес-инструкторов-универсалов, администраторов, линейных менеджеров и управленцев. Наверное, как и в любом деле, настоящих мастеров своего дела, выполняющих свою работу с любовью, профессионально и качественно пока недостаточно. Поскольку российский рынок фитнес-услуг находится на начальном этапе развития, то отсутствует должный уровень конкуренции среди фитнес-клубов (главным образом в регионах), а это, в свою очередь, приводит к возможности игроков держать высокую ценовую планку на услуги.

Данные, касающиеся информации о профессиональной подготовке тюменских фитнес-инструкторов, полученных нами в процессе исследования представлены в таблице.

Анализируя данные таблицы, можно отметить, что, в целом в городе Тюмени, тренеры, работающие в фитнес-клубах, имеют высшее образование (81,5%). Но, только 14% инструкторов имеют высшее физкультурное образование.

Несмотря на данные, полученные в ходе исследования, следует помнить, что наличие диплома о высшем образовании, в том числе специализированного высшего образования, не может в полной мере считаться конечной точкой в образовании инструкторов по спорту.

Фитнес - это не та сфера, в которой человек, однажды получив сертификат или диплом, может много лет работать по одной и той же схеме. Хороший инструктор должен постоянно учиться и не останавливаться на достигнутом. Поэтому знаний, полученных в рамках программы высшего физкультурного образования, не может хватить на всю жизнь. Хороший тренер должен обладать определенными личностными качествами, желанием постоянно самосовершенствоваться. Этот процесс творческий и требует поиска новых подходов.

Думается, что одним из таких подходов будет использование современных информационных технологий. Именно современные информационные технологии могут стать эффективным средством для решения этой проблемы. В частности, к таким технологиям можно отнести информационно обучающие сайты. Среди пре-

имуществ таких сайтов можно отметить доступность информации, несвязанной временными рамками. У тренера появляется возможность дистанционной подачи теоретического материала, что позволит более эффективно использовать время интенсивных тренировок в фитнес-зале. В предстоящем исследовании большое внимание будет уделено и вопросам контроля и самоконтроля занимающихся фитнесом.

Список литературы

1. Голубов, О.В. Развитие творческого потенциала студентов вузов физической культуры в процессе освоения общепрофессиональных дисциплин (на примере социальной педагогики): автореф. дис. . канд. пед наук / О.В. Голубов Краснодар, 2000. - 22 с.
2. Драндров, Г. Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям : дис. . д-ра пед. наук : 13.00.08 и 13.00.04 / Г. Л. Драндров. Омск, 2002. -464 с.
3. Дюкина, Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения: дис. . канд. пед. наук / Л.А. Дюкина. Йошкар-Ола, 2000. - 125 с.
4. Железняк Ю.Д. Целостная профессиональная деятельность как системообразующий фактор построения обучения специалистов ФК и С в вузе / Ю.Д. Железняк // Теор. и практ. физич. культ. 1994. - № 12. - С. 17-20.
5. Каргаполов, В. П. Профессиональное становление преподавателя физической культуры : диссертация в виде научного доклада . д-ра пед. наук. Омск, 1999.- 111 с.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
7. Кузьмин, А. М. Теоретические основы профессионального воспитания будущих специалистов физической культуры : автореф. дис. . д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. М. Кузьмин. Челябинск, 1999. - 37 с.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер. пер. с англ. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 190 с.
9. Лисицкая, Т.С. Использование мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 4. - С. 25-28.
10. Мякинченко. Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред.Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
11. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики: аэробика, шейпинг, стрэтчинг, калланетика: рекомендации специалиста /И.Б. Одинцова. М.: ЭКСМО, 2003. 157 с.
12. Рыжов, В.Н. профессиональная подготовка студентов к педагогической деятельности на курсе спортивно-педагогического совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Рыжов. М., 2001. 149 с.
13. Садетдинов, Д. Ш. Формирование дидактических умений у студентов ФФК в контексте будущей профессиональной деятельности : автореф. дис. . канд. пед. наук / Д. Ш. Садетдинов. Йошкар-Ола, 2000. 21 с.

14. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 022300 — физическая культура и спорт / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. М.: Тривант, 2000. - 75 с.

15. Синицын, Д.К. Формирование профессиональных умений у будущих специалистов физической культуры в процессе педагогического физ-культурно-спортивного совершенствования на примере бокса: дис. . канд. пед. наук / Д.К. Синицын. СПб., 2003. - 163 с.

16. Цыба, И.А. Методика применения средств оздоровительной аэробике в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: дис. . канд. пед. наук / И.А. Цыба. М., 2000.- 161 с.

СКАКАЛКА, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Данилюк Валерій Михайлович, Долиніна Мила Мілківна
*Національний університет харчових технологій
м. Київ*

Аннотация. В статье рассматривается влияние скакалки на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, скакалка, физическая подготовленность.

Annotation. In article influence of a skipping rope on development of physical qualities, motive skills in the course of performance of conditioning exercises is considered.

Keywords: physical education, skipping rope, physical preparation

Постановка проблеми. Відмінною характеристикою сучасності є науково-технічний прогрес, який, поряд із багатьма позитивними моментами, приніс із собою такий негативний фактор, як гіподинамія. Існує чимало об'єктивних і суб'єктивних причин, що спричиняють спад у стані здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Обсяг навчального навантаження студентів виріс, що також призвело до зниження рухової активності.

Незадовільний фізичний стан науковці пояснюють неправильною організацією навчального процесу з фізичного виховання, висловлюють критичні зауваження до організації й методики проведення занять. Дефіцит засобів, необхідних для організації спортивно-масових заходів, перешкоджає не лише їх проведенню, а й повноцінному оздоровчому ефекту. У більшості студентів відсутня зацікавленість до фізичного виховання.

Отже, сьогодні фізична культура взагалі переживає не кращі свої часи. Тому перебудова освіти на всіх рівнях вимагає нового підходу до педагогічної діяльності. Пошук ефективних технологій, які сприяють розвитку фізичних можливостей, покращенню фізичного стану є однією з актуальних наукових проблем.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення: проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді визиває непокоєння у державних органів влади. Про це свідчить цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здо-